



Jak radzić sobie z presją i perfekcjonizmem

CO SPRAWIA, ŻE NIE działamy PO SWOJEMU?



NIE BÓJ SIĘ ROBIĆ PO SWOJEMU



OBSERWUJ SIEBIE



CO CIĘ BLOKUJE?



PRESJA

PERFEKJONIZM

- ZEWNĘTRZNA
- WEWNĘTRZNA



GDY ŚRODOWISKO nie SPRZYJA



CO SPRAWIA, ŻE TRACISZ W SOBIE MOTOR

JAK RADZISZ SOBIE Z DEMOTYWACJĄ

DZIAŁANIE NA ODWRÓT

PROKRASTYNACJA



PORZUCANIE PASJI

PRÓBA POKAZANIA, ŻE SIĘ UDA



OKOLICZNOŚCI NIE SPRZYJAJĄCE



ZAMYKANIE SIĘ W SOBIE

Otwórz SIĘ NA DOŚWIADCZENIA



ZACZNIJ CZUĆ SIEBIE I SWOJE CIAŁO

KOMUNIKACJA



OBSERWACJA NASZYCH ZŁYCH NAWYKÓW

CO JEST DLA MNIE ważne?

DOBRY SEN I ODŻYWIENIE



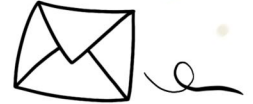
NIEODKŁADANIE NA PÓŹNIEJ



BOIMY SIĘ PORAŹEK



DLACZEGO WYSYŁA TAKI KOMUNIKAT?



NIE DOSTRZEGA NASZEJ PASJI



INACZEJ KALKULUJE ZA I PRZECIW



JAK radzić SOBIE Z KRYTYKĄ

TY CZY TWOJE ZACHOWANIE



JAKA JEST MOTYWACJA OSOBY, KTÓRA CIĘ KRYTYKUJE?

AKCEPTACJA



INWESTYCJA CZASU I PIENIĘDZY

MARKĘ SIĘ BUDUJE KILKA LAT



NA jakim ETAPIE JESTEŚ?

